

**מתכוני iBAKE ללא גלוטן**  
**בשיתוף עם שפית עינת מזור לקמח כרגיל רב תכליתי וקמח כרגיל ללחם**  
**המתכונים באדיבות שפית עינת מזור, מפתחת קמח כרגיל, עובד 1 ל 1 עם מתכונים רגילים.**



**דונאטס וניל עם זיגוג שוקולד שילדים אוהבים**

כ 12-18 יחידות

**חומרים לדונאטס:**

2 כוסות קמח כרגיל רב תכליתי

$\frac{3}{4}$  כוס (150 גרם) סוכר

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת אפייה

¾ כוס ( 180 מ"ל ) חלב

2 ביצים ( L )

30 גרם חמאה מומסת ופושרת

1 כפית תמצית וניל

לזיגוג שוקולד:

¼ כוס (50 גרם) שוקולד צ'יפס

25 גרם חמאה או 2 כפות שמן קנולה

תוספות לקישוט - סוכריות צבעוניות

#### אופן ההכנה:

1. משמנים את תבנית הדונאטס בתרסיס שמן. מערבבים בקערה, את קמח כרגיל, סוכר, אבקת אפייה. מוסיפים את החלב, ביצים, חמאה ותמצית וניל, עד לקבלת בלילה אחידה.
2. מעבירים את הבלילה לשק זילוף עם צנתר עגול בקוטר ¾ - 1 ס"מ. מזלפים את התערובת לשקעים שבתבנית. אופים כ 5-8 דקות, להזהבה.
3. לציפוי הדונאטס: מצפים בזיגוג שוקולד: מניחים בקערת זכוכית בינונית את השוקולד והחמאה. מחממים במיקרוגל בעוצמה מלאה 30 שניות ומערבבים. חוזרים על הפעולה עד שהשוקולד והחמאה נמסים. מערבבים לקבלת קרם, טובלים את הדונאטס בזיגוג ומפזרים מעל את התוספת הרצויה.

בהצלחה ובתיאבון! שפית עינת מזור, קמח כרגיל.



## 2. וופל וניל בלגי משגע

18 יח'

החומרים:

1 כוס קמח כרגיל רב תכליתי

2 כפות סוכר

1 כפית אבקת אפייה

קורט מלח

2 ביצים גדולות

1 כוס חלב

50 גרם חמאה מומסת או שמן קנולה

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה נפרדת חומרים רטובים ומוזגים את תערובת הנוזלים ליבשים, מערבבים היטב לבלילה אחידה. משמנים היטב תבנית של ופל בלגי ומוזגים את הבלילה לתבנית וופל, אופים כ-5-8 דקות. מוזגים סירופ מייפל אמיתי ומגישים.

בהצלחה ובתיאבון, שפית עינת מזור, קמח כרגיל.



### 3. דונאטס תפוז וקוקוס עם זיגוג שוקולד טעים במיוחד

כ 12-18 יחידות

חומרים לדונאטס:

1 1/2 כוסות קמח כרגיל רב תכליתי

1/2 כוס קוקוס טחון, ללא גלוטן

3/4 כוס (150 גרם) סוכר

1/2 כפית אבקת אפייה

3/4 כוס (180 מ"ל) מיץ תפוזים

2 ביצים (L)

30 גרם שמן

לזיגוג שוקולד:

1/4 כוס (50 גרם) שוקולד צ'יפס

50 גרם שמנת מתוקה

אופן ההכנה:

1. משמנים את תבנית הדונאטס בתרסיס שמן. מערבבים בקערה, את קמח כרגיל, קוקוס, סוכר, אבקת אפייה. מוסיפים את המיץ, ביצים ושמן, עד לקבלת בלילה אחידה.
2. מעבירים את הבלילה לשק זילוף עם צנתר עגול בקוטר  $3/4$  - 1 ס"מ. מזלפים את התערובת לשקעים שבתבנית. אופים כ 5-8 דקות, להזהבה.
3. לציווי הדונאטס: מצפים בזיגוג שוקולד: מחממים עד לסף רתיחה את השמנת. מסירים מהאש ומוסיפים את השוקולד. מערבבים היטב בלקקן לקבלת קרם חלק. מביאים לטמפרטורת החדר. מזלפים מעל הדונאטס.

בהצלחה ובתיאבון שפית עינת מזור, קמח כרגיל.



#### 4. מאפינס תירס וגבינות

כ 16 יחידות

החומרים

- 1 קופסת תירס, מסוננת מנוזלים
- 2 כפות גבינה בולגרית מפוררת היטב
- 1 גביע שמנת או יוגורט
- 3 ביצים
- 2 כפות שמן
- 1/4 כוס קמח כרגיל ללחם
- 1/2 כף שטוחה אבקת אפייה
- 1/2 כפית מלח
- קורט פלפל שחור

## אופן ההכנה:

מחממים ומרססים בתרסיס שמן את פלטות המאפינס. מערבבים בקערה גדולה את כל החומרים לפי הסדר הרשום.  
ממלאים בעזרת מצקת קטנה או מד ליטר כל שקע עד הסוף ומניחים בזהירות את המכסה (לא נועלים). אופים כ 10 דקות, להזהבה עמוקה.

בהצלחה ובתיאבון שפית עינת מזור, קמח כרגיל.



### 5. וופל שוקולד ללא גלוטן וטבעוני 18 יח'

#### החומרים:

1 כוס קמח כרגיל רב תכליתי

2 כפות סוכר

1 כפית אבקת אפייה

קורט מלח

רבע כוס רסק תפוחי עץ

1 כוס חלב שקדים או סויה

50 גרם שמן קנולה

2 כפות גדושות ממרח שוקולד ללא גלוטן

#### אופן ההכנה:

מערבבים בקערה נפרדת חומרים רטובים ומוזגים את תערובת הנוזלים ליבשים, מערבבים היטב לבלילה אחידה. משמנים היטב תבנית של ופל בלגי ומוזגים את הבלילה לתבנית וופל, אופים כ-5-8 דקות. מוזגים סירופ מייפל אמיתי ומגישים.

בהצלחה ובתיאבון שפית עינת מזור, קמח כרגיל.





### **6. מאפינס ירקות הגינה וגבינה**

כ 16 יחידות

החומרים :

1 1/2 כוסות אפונה מופשרת או 1 קופסת אפונה וגזר, מסוננת מנוזלים

1 בצל ירוק, פרוס דק (משתמשים רק בחלק הירוק)

1 כוס חלב

3 ביצים

2 כפות שמן

1/4 כוס קמח כרגיל ללחם

1/2 כף שטוחה אבקת אפייה

1/2 כפית מלח

קורט פלפל שחור

### אופן ההכנה:

מחממים ומרססים בתרסיס שמן את פלטות המאפינס. מערבבים בקערה גדולה את כל החומרים לפי הסדר הרשום..

ממלאים בעזרת מצקת קטנה או מד ליטר כל שקע עד הסוף ומניחים בזהירות את המכסה (לא נועלים).אופים כ 10 דקות, להזהבה עמוקה.

בהצלחה ובתיאבון, שפית עינת מזור, קמח כרגיל.



### 7. קייקפופס בקלי קלות

כ 20 יחידות

החומרים:

100 מ"ל שמן קנולה

3/4 כוס סוכר

2 ביצים

1 כוס קמח כרגיל רב תכליתי

1/2 שקית אבקת אפייה

1/2 כפית תמצית וניל

לציפוי שוקולד:

לזיגוג שוקולד:

1/2 כוס (100 גרם) שוקולד צ'יפס

100 גרם שמנת מתוקה

## אופן ההכנה:

1. משמנים בתרסיס שמן את פלטת הכדורים, מערבבים את כל החומרים בקערה לפי הסדר שכתוב.
2. מעבירים לתוך שק זילוף את הבלילה. מזליפים את הבלילה לשקעים עד הסוף. אופים 8-10 דקות, להזהבה. מצננים, נועצים בקייקפופ מקל של סוכריה על מקל (בחנויות אפייה המתמחות).
3. בינתיים מכינים את הזיגוג ע"י חימום עד לסף רתיחה את השמנת. מסירים מהאש ומוסיפים את השוקולד. מערבבים היטב בלקקן לקבלת קרם חלק. מביאים לטמפרטורת החדר. טובלים את הקייקפופ בשוקולד ושומרים בקירור עד להגשה.

בהצלחה ובתיאבון שפית עינת מזור, קמח כרגיל.



### 8. מיני סופגניות ללא שמרים

כ30-20 יח'

#### החומרים:

1 גביע אשל

1 ורבע כוסות קמח כרגיל ללחם

1 ביצה

2 כפות סוכר

1/2 שקית אבקת אפייה

1 כפית תמצית וניל

ריבה או שוקולד מומס, להזרקה לסופגניה

אבקת סוכר

#### אופן ההכנה:

1. משמנים את תבנית הכדורים או את המאפינס. מערבבים בקערה את חומרי הסופגניה. מחכים כ 10 דקות.

2. מעבירים את הבלילה לשק זילוף ומזליפים לכל שקע. מכסים עם המכסה העליון (ללא סגירה הרמטית) ואופים כ 8 דקות, להזהבה מלאה.

3. מזריקים ריבה מומסת או שוקולד ומפזרים אבקת סוכר.

בהצלחה ובתיאבון, שפית עינת מזור, קמח כרגיל.